

Zupa z soczewicą

Przepis dodany przez użytkownika paula26013

**cebula,
2 łyżeczki curry,
1 łyżeczka imbiru w proszku,
2 kostki rosołowe,
1 kubek pomarańczowej soczewicy,
1 liść laurowy,
1 puszka mleka kokosowego,
3 łyżki oleju,
sól i pieprz do smaku,
2 ząbki czosnku,
10 ziaren pieprzu.**

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 15 PLN

Kaloryczność: 126 kCal

Potrzebne składniki:

- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 kostka(i)

Etapy przyrządzania:

- 1.** Zagotować litr wody z kostkami rosołowymi. Pokroić w kosteczkę cebulę, posiekaj czosnek i przełożyć je do głębokiej patelni z olejem. Smażyć, dopóki cebula nie zrobi się szklista.
Mieszając zawartość patelni, dodać curry, liść laurowy, imbir i soczewicę.
Zmiażdżyć czarny pieprz i wrzucić go na patelnię. Zalać wszystko bulionem. Gotować do momentu, aż soczewica stanie się miękka

Jak podawać?

cebula,
2 łyżeczki curry,
1 łyżeczka imbiru w proszku,
2 kostki rosołowe,
1 kubek pomarańczowej soczewicy,
1 liść laurowy,
1 puszka mleka kokosowego,
3 łyżki oleju,
sól i pieprz do smaku,
2 ząbki czosnku,
10 ziaren pieprzu.